







Seance autour du lieu du cœur.


Donner. Recevoir.

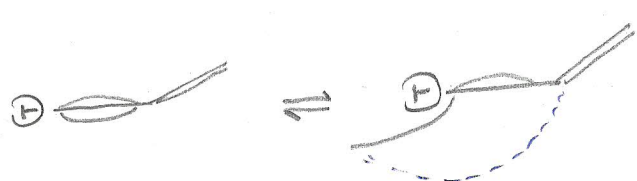
1.  ou  ou autre assise
3 étapes de 10 R.

2.  Respiration légère
Contact de l'air
La peau respire


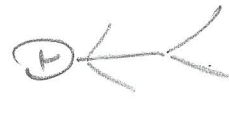
3.  enchainement "Donner - Recevoir"
3 fois. puis  observer

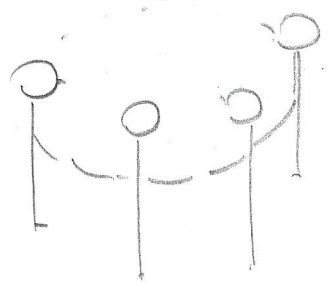
4.  Laisser diffuser le souffle.
5 à 10 min.
Coussin

5.  Espace intime.

6.  le souffle diffuse
dans un espace
de + en + vaste.

7.  "glisser"

8.  le souffle diffuse


 en cercle.
Sans se chauffer